1 Comment la reconnaitre?

Plante potagère vivace bulbeuse, mais qu'on cultive comme une annuelle. Son bulbe est composé de plusieurs gousses à odeur et au goût forts.

2 Où la trouver ?

Plante légumière qu'on peut trouver chez les marchands et les vendeurs d'épices.

3 Quelle partie utiliser ?

Les bulbes (gousses) d'ail épluchées.

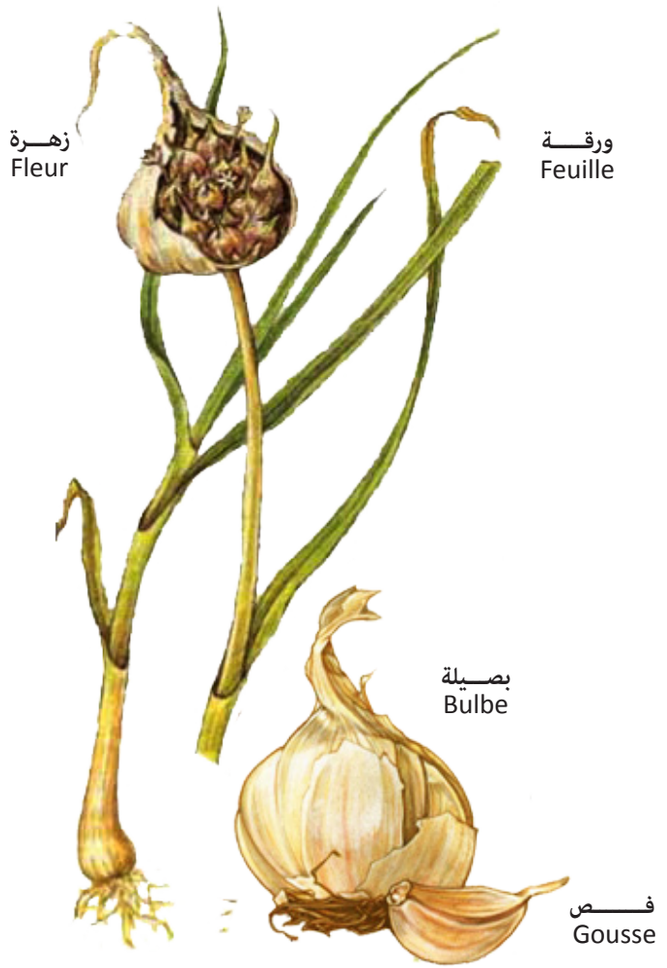
4 Comment l'utiliser ?

Dans la cuisine : cru ou cuit, haché, pilé ou entier, ou pour parfumer les plats en le retirant au moment de servir...

Pour se soigner : contre l'hypertension artérielle, les grippes, les hémorroïdes, les jambes lourdes, les infections gastro-intestinales...

Au jardin : il repousse de nombreux insectes et agit comme insectifuge si on le plante au pied des arbres fruitiers.

Contre indications : estomac fragile, peau sensible, pendant l'allaitement.



التومة

Allium sativum.

فصيلة النرجسيات.

Amaryllidacées.

من أسمائه : الثوم، الثوم الشائع، الفوم، ترياق الفقـــراء، ...

Dénomination : Ail cultivé, Ail commun, ail de cuisine, thériaque des pauvres...

1 كيف نميز النبات؟

نبات خُضَرِيّ بَصَليّ مُعَمِّر، يزرع على أنه نبات سنوي. تتكون بصلته من عدة فصوص ذات رائحة قوية و طعم حاد.

2 أين نجده؟

نبات خضري نجده عند باعة الخضر و العطارين.

3 ماذا نستعمل منه؟

بصيلات الثوم (الفصوص) مقشرة.

4 كيف نستعمله؟

في الطبخ: يستعمل نيئا أو مطبوخا، مهروسا أو مفروما أو لمجرد تنسيم الأطباق حيث يتم سحبه منها قبل تقديمها.

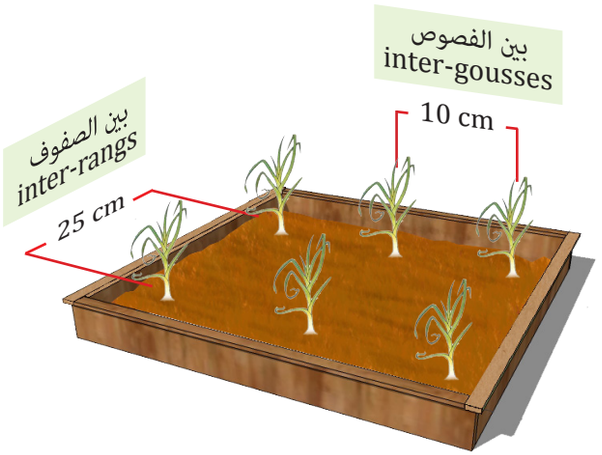
في العلاج: يستعمل الثوم لعلاج الضغط الشرياني المرتفع، الزكام، البواسير، ثقل القدمين، التهابات المعدة و الأمعاء، ...

في الحديقة: يطرد الثوم عددا كبيرا من الحشرات فهو يعمل كطارد للحشرات إذا زُرِع بالقرب من جذوع الأشجار المثمرة.

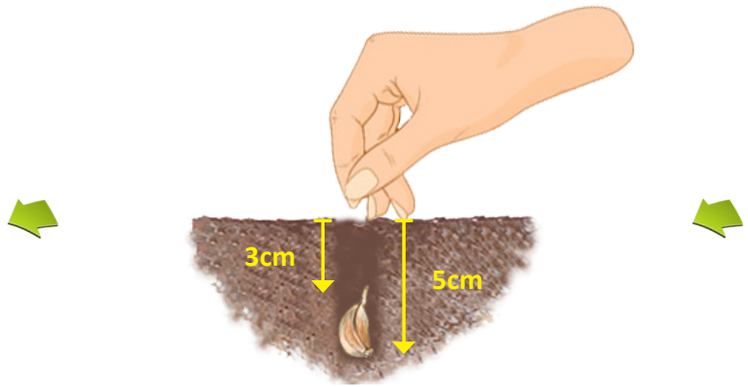
موانع الاستعمال: المعـدة و الجلد الحساسين و أثنـاء فترة الإرضـاع.

5 Comment la cultiver?

Sol : sableux, ordinaire, léger, riche en vieux compost de préférence.
Exposition : ensoleillée.
Multiplication : exclusivement par plantation directe des gousses en place définitive à partir d'octobre jusqu'à janvier.



- Octobre - novembre : planter pour une récolte au printemps.
- Décembre - janvier : planter pour une récolte fin d'été - automne.

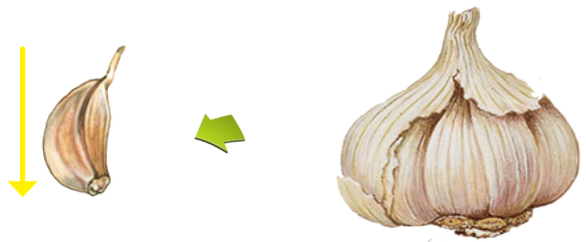


Enfoncer la gousse dans le sol, la pointe vers le haut, jusqu'à 5 cm de profondeur.

يغرز فص الثوم في الأرض على عمق 5 سنتمترات بحيث يوجه طرفه المستدق نحو الأعلى.

5 كيف نزرعه ؟

التربة: رملية، عادية، خفيفة، و يفضل أن تكون غنية بسماد عضوي قديم.
التشميس: أماكن مشمسة.
التكثير: حصريا عن طريق الزرع المباشر للفصوص في مكانها النهائي، ابتداءً من شهر أكتوبر حتى شهر يناير.



On utilise de préférence les gousses extérieures du bulbe.

يفضل استعمال الفصوص الخارجية لبصلة الثـوم

6 Quand la récolter?

À partir du mois de mars pour l'ail planté en novembre - octobre et à partir du mois d'août pour l'ail planté en décembre - janvier.

6 متى نحصده ؟

ابتداءا من شهر مارس بالنسبة للثوم المزروع في شهري نونبر و أكتوبر.
ابتداءا من شهر غشت بالنسبة للثوم المزروع في شهري دجنبر و يناير.

Mois	Déc دجنبر	Nov نونبر	Oct أكتوبر	Sept شتنبر	Août غشت	Juil يوليوز	Juin يونيو	Mai ماي	Avr أبريل	Mars مارس	Févr فبراير	Jan يناير	الشهـــــــور
Ail de printemps		Plantation غرس						Récolte حصـــاد					ثـــوم فصل الربيع
Ail d'été - automne	Plan-		Récolte حصـــاد									-tation	ثـــوم الصيف - الخريف

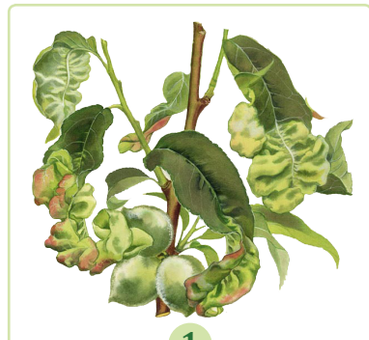
7 L'ail et les maladies

Contre la **cloque du pêcher** (**1**), la **pourriture grise du fraisier** (**2**), la **rouille** et la **fonte des semis** (**3**) **:** décoction de 100 g de gousses hachées dans 1 litre d'eau, porter à ébullition pendant 30 minutes. Laisser refroidir avant de filtrer.

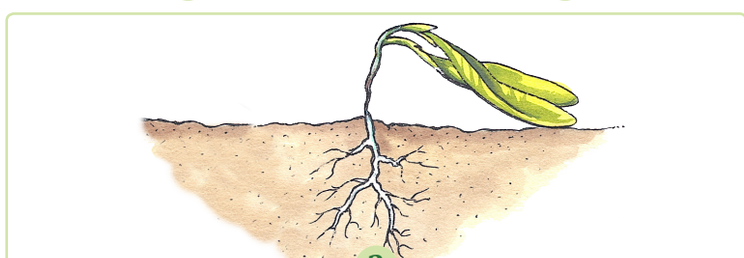
Quand et comment l'utiliser?

Employer pur en vaporisant sur les feuilles ou en arrosant le sol et les semis (fonte des semis). Recommencer 3 fois à 3 jours d'intervalle.

2



1



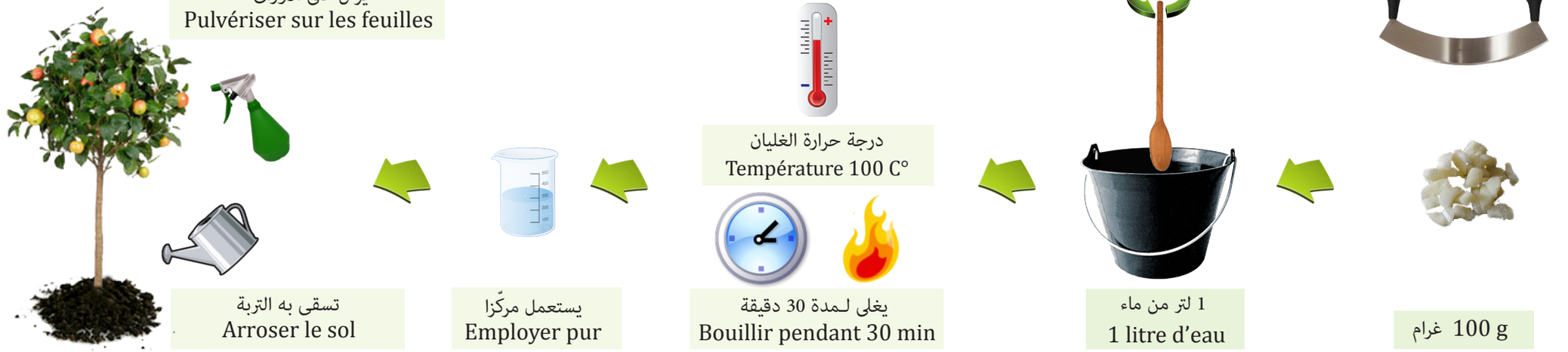
3

7 التومة و أمراض النباتات

ضد **مرض تجعُّد أوراق الخوخ (1)**، **العفن الأسود لتوت الأرض (2)**، **صدأ و ذبول البادرات (3)** : يُغْلى 100 غرام من فصوص الثوم المفرومة في 1 لتر من الماء لمدة 30 دقيقة. يترك المنقوع ليَبْرد قبل أن يصفى.

متى و كيف نستعمله ؟

يستعمل مستخلص الثوم مركزا و يرش على أوراق الأشجار أو تسقى به الأرض و البادرات (للوقاية من ذبول البادرات). يرش 3 مرات بفارق 3 أيام بين كل مرة و أخرى.



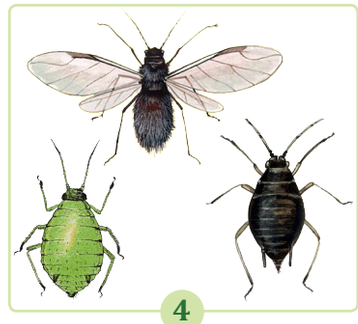
8 L'ail et les insectes

Contre les **pucerons (4)**, les **acariens (5)** et la **mouche de l'oignon (6) :** macération de 100 g d'ail épluché et haché dans 2 cuillerées à soupe d'huile (olive de préférence) pendant 24. Ajouter 1 litre d'eau de pluie. Laisser reposer une semaine, filtrer puis diluer à 5%.

Quand et comment l'utiliser?

Dès l'apparition des colonies, sur les feuilles ou directement sur les insectes.
Arroser la culture tous les 3 à 4 jours.

5



4

6

8 التومة و الحشرات

ضد **حشرات المن (4)**، **القراديّات (5)** و **ذبابة البصل (6)** : ينقع 100 غرام من الثوم المقشّر و المفروم في ملعقتين كبيرتين من الزيت (يفضل زيت الزيتون) مدة 24 ساعة، يضاف إليها 1 لتر من مياه الأمطار و يترك المنقوع جانبا لمدة أسبوع قبل أن يصفى و يخفف إلى 5%.

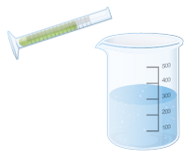
متى و كيف نستعمله ؟

عند أول ظهور لمستعمرات الحشرات. يرش مستخلص الثوم على الأوراق أو مباشرة على الحشرات. تسقى المزروعات كل 3 إلى 4 أيام.

يرش على الأوراق
Pulvériser sur les feuilles

10 لترات من الماء
10 litres d'eau

5%



1/2 لتر من مستخلص التومة
1/2 litre d'extrait d'ail

1 L لتر ماء d'eau

أسبوع
Une semaine

24 ساعة
24 heures

درجة حرارة المكان
Température ambiante

ملعقتان من زيت الزيتون
2 cuillerées à soupe d'huile

غرام 100 g

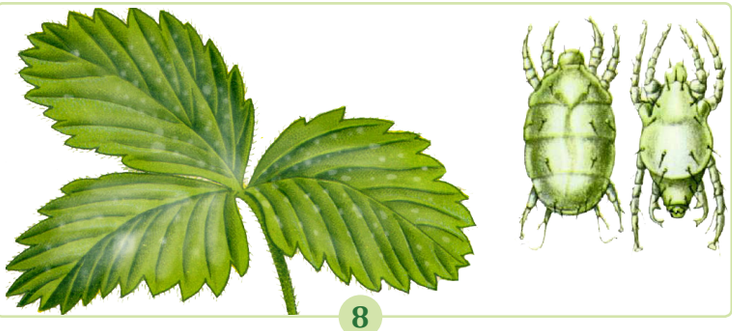
9 L'ail et les insectes (suite)

Contre les **Puceron (4)**, les **acariens (5)** les **thrips (7)**, le **tarsonème du fraisier (8) :** infusion de 10 g d'ail épluché et finement haché dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser macérer pendant 24 h avant de filtrer.

Quand et comment l'utiliser?

Utiliser pur dés l'apparition des insectes ou des signes d'attaques (début mai).
Traiter 3 fois à 3 jours d'intervalle. Répéter après la récolte.

7



8

9 التومة و الحشرات (تتمة)

ضد **حشرات المـن (4)**، **القراديّـات (5)**، **برغوث الكُـرّاث (7)** و **قُرَاد تـوت الأرض (8)** : تُنقع 10 غرامات من الثوم المفروم جيدا في 1 لتر من الماء المغلي لمدة 24 ساعة قبل أن تُصَفّى.

متى و كيف نستعمله ؟

يستعمل مستخلص الثوم المركز عند أول ظهور للحشرات أو الإصابات على النباتات (أوائل شهر ماي).
يرش المستخلص 3 مرات، تفصل بين كل مرة و أخرى 3 أيام. و تعاد العملية بعد جني المحاصيل.

10 L'ail, traitement bivalent

Contre les **psylles (9)**, la **marsonia du rosier (10) :** infusion de 150 g d'ail frais grossièrement broyé dans 5 l d'eau bouillante. Laisser refroidir pendant 30 mn avant de filtrer.

Contre la **cloque du pêcher (1)**, la **pourriture grise du fraisier (2)**, **psylles (9)**, la **marsonia du rosier (10),** la **rouille du groseillier (11) :** préparation et mode d'emploi sur la page 4 (l'ail et les insectes).

Quand et comment l'utiliser?

Pulvériser pur sur les plantes.

9

10

11

10 التومة، علاج مزدوج

ضد **حشرات الحطموط (9)** و **البقع السوداء لشجيرات الورد (10)** : ينقع 150 غراما من الثوم الغضّ المهروس في 5 لترات من الماء المغلي. يترك المنقوع ليبرد مدة 30 دقيقة قبل أن يُصفّى.

ضد **تجعد أوراق الخوخ (1)**، **العفن الأسود لتوت الأرض (2)**، **حشرات الحُمطوط (9)**، **مرض البقع السوداء لشجيرات الورد (10)**، **صدأ الكشمش (11)** : طريقة التحضير و الاستعمال على الصفحة 4 (الثوم و الحشرات).

متى و كيف نستعمله ؟

يرش مستخلص الثوم مركزا على النباتات.

10 g غرام

5 L d'eau لترات من ماء

ينقع 30 دقيقة
Infuser 30 minutes

في ماء مغلي
Température 100 C°

مستخلص الثومة المركز
Extrait d'ail pur

يرش على كل أجزاء النبات
Pulvérisation totale